

Top 5 Kräuter zur Stärkung der Immunität

Die Verwendung von Kräutern, um gesund zu bleiben, wird im Herbst und Winter zu einer Priorität. Das starke Immunsystem zu erhalten, ist eine der besten Möglichkeiten, um gesund zu bleiben. Wenn die Erkältungs- und Grippezeit kommt, möchten Sie natürliche Produkte auf Ihrer Seite haben, um Infektionen zu bekämpfen. Kräuter wirken effektiv, besonders wenn sie vorbeugend eingenommen werden. Kräuter können einzeln eingenommen werden, wirken aber oft besser synergistisch oder zusammen mit anderen Kräutern als Teil einer Formel. Kräuter, die für das Immunsystem spezifisch sind, aktivieren die Immunzellen des Körpers, die Infektionen bekämpfen, um gesund zu bleiben. Immunstärkende Kräuter sind oft eine …



Die Verwendung von Kräutern, um gesund zu bleiben, wird im Herbst und Winter zu einer Priorität.

Das starke Immunsystem zu erhalten, ist eine der besten

Möglichkeiten, um gesund zu bleiben. Wenn die Erkältungs- und Grippezeit kommt, möchten Sie natürliche Produkte auf Ihrer Seite haben, um Infektionen zu bekämpfen. Kräuter wirken effektiv, besonders wenn sie vorbeugend eingenommen werden.

Kräuter können einzeln eingenommen werden, wirken aber oft besser synergistisch oder zusammen mit anderen Kräutern als Teil einer Formel.

Kräuter, die für das Immunsystem spezifisch sind, aktivieren die Immunzellen des Körpers, die Infektionen bekämpfen, um gesund zu bleiben.

Immunstärkende Kräuter sind oft eine oder eine Kombination der folgenden: Antioxidantien, antivirale und antimykotische.

Es gibt 5 Top-Kräuter, die Sie einnehmen sollten, um die Immunität zu stärken. Dies sind Olivenblattextrakt, Holunder, Echinacea, Neemblatt und Gelbwurzel.

Olivenblätter werden als Antioxidans zur Abwehr von Viren immer bekannter. Das Blatt, das vom Olivenbaum stammt, hilft dabei, freie Radikale zu entfernen, die die Zellen und Gewebe des Körpers angreifen. Olivenblattextrakt versorgt den Körper auch mit mehr Energie, und dies ist nützlich bei der Bekämpfung einer Erkältung oder Grippe.

Holunder (auch bekannt als Sambuca) ist dafür bekannt, das Immunsystem mit Bioflavonoiden zu stärken. Diese Bioflavonoide und andere Proteine im Saft zerstören die Fähigkeit von Erkältungs- und Grippeviren, Zellen zu infizieren.

Echinacea ist ein Kraut mit dem Ruf, das Immunsystem zu stärken. Das Kraut stimuliert die Aktivität bestimmter Immunzellen, die für die Bekämpfung von Infektionen verantwortlich sind. Echinacea macht die körpereigenen Immunzellen effizienter, indem es Viren, Bakterien und andere abnormale Zellen angreift. Es wird am besten als vorbeugendes

Kraut genommen.

Neem Tree, genauer gesagt die Rinde des Baumes, ist bekannt für eine Reihe von Verbindungen, die die Funktionen des Immunsystems wirksam regulieren. Es ist als antivirales und antimykotisches Kraut bekannt.

Schließlich bekämpft Goldenseal Erkältungen und Grippe, da es die Schleimhäute betrifft und besonders wirksam sein kann, um den Fluss aufrechtzuerhalten und das Auftreten von bakteriellen Infektionen zu verhindern.

Diese Kräuter können einzeln verwendet werden, obwohl sie zusammen stärker sind. Kräuter können in Teeform (obwohl nicht empfohlen für Olivenblätter oder Gelbwurzel mit starkem Geschmack), in Tinkturen oder in Kapseln eingenommen werden.

Kapseln sind eine der bequemsten Möglichkeiten, Kräuter einzunehmen. Diese gelangen relativ schnell in den Blutkreislauf des Körpers, um das Immunsystem zu stärken.

Bei der Einnahme von Kräutern ist es wichtig zu wissen, ob es Nebenwirkungen gibt, ob das betreffende Kraut Gegenanzeigen mit Medikamenten aufweist oder ob eine schwangere oder stillende Frau diese einnehmen kann.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki